

รู้ว่าหลอก..(หรือเปล่า?)

นำเสนอเมื่อ : 29 ต.ค. 2552

[รู้ว่าเขาหลอก - ศิริรินทร์า นิยากร](#)

ความเชื่อ : หลังจากเสียชีวิต ผมและเล็บของมนุษย์ยังสามารถ ยาวและงอกต่อได้
เนื่องมาจากสารเคมีในร่างกายตามธรรมชาติ

ข้อเท็จจริง : ไม่เป็นความจริง เพราะเมื่อเสียชีวิต อวัยวะทุกอย่างจะหยุดทำงานอย่างถาวร
แต่ก็เชื่อว่าไม่มีข้อมูลที่ทำให้เข้าใจผิดเสียทีเดียว
เพราะเมื่อเราเสียชีวิตผิวหนังบริเวณเล็บและหนังศีรษะที่เป็นเนื้อเยื่ออ่อนจะหดลงตามธรรมชาติ
(เช่นเดียวกับเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ) ทำให้ดูเหมือนว่าผมและเล็บยาวขึ้นได้เอง

ความเชื่อ : อ่านหนังสือในที่สลัว หรือใช้ไฟฉายส่องจะทำให้สายตาสีเทา-ต้องใสแว่น

ข้อเท็จจริง : นับว่าเป็นหนึ่งในคำขู่สุดท้ายของบรรดาคุณพ่อและคุณแม่
การที่อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย หรือใช้ไฟฉายส่องไม่มีผลทำให้สายตาสีเทาต้องใสแว่น
อย่างไรก็ตามการอ่านหนังสือในที่ที่แสงสว่างส่องไม่เพียงพอ หรือแสงที่ส่องไม่มีคุณภาพ เช่น แสงจากหลอดไส้
แสงไฟฟลูออเรสเซนต์ที่มีสีสับสน การอ่านหนังสือในสภาวะเช่นนี้ส่งผลทำให้ตาต้องปรับโฟกัสมากกว่าปกติ
ทำให้เกิดอาการตาแห้ง เมื่อยล้าได้ง่าย เนื่องจากต้องใช้การเพ่งมากกว่าปกติ ทำให้กล้ามเนื้อตาทำงานหนัก

ความเชื่อ : ผลอกลิ้นหมากฝรั่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

ข้อเท็จจริง : เป็นคำขู่ของผู้ใหญ่อีกเช่นกัน แต่ก็ทำให้เด็กกระมัดระวังในการเคี้ยวหมากฝรั่งได้ผลดีนัก
ในความเป็นจริงแล้ว การผลอกลิ้นหมากฝรั่งไม่ได้มีอันตรายถึงชีวิต
ไม่ถึงขนาดต้องไปพึ่งแพทย์ให้ผ่าตัดเอาออกมาฝรั่งออก
เพราะระบบย่อยอาหารของเราสามารถย่อยหมากฝรั่งได้เหมือนกับอาหารชนิดอื่นๆ
แต่ระบบย่อยอาหารอาจจะต้องทำงานหนักกว่าปกติสักหน่อย เนื่องจากส่วนผสมหนึ่งของหมากฝรั่งคือยาง
แต่ก็สามารถย่อยหมดภายในเวลา 24 ชั่วโมง จากนั้นขับออกมาทางอุจจาระตามปกติ

ความเชื่อ : การดิ่งหรือหักนิ้วมากๆ จะทำให้เป็นโรคข้ออักเสบ หรือข้อเสื่อมได้ง่าย

ข้อเท็จจริง : โรคข้ออักเสบ หรือข้อเสื่อมมีปัจจัยมาจากหลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม อายุ น้ำหนัก
อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรือการติดเชื้อบริเวณข้อ เป็นต้น การดิ่งหรือหักนิ้วจนทำให้เกิดเสียงดังกรอบแกรบ
เป็นการบิดและดึงจนทำให้หน้าหลอเลี้ยงภายในข้อที่ป้องกันการเสียดสีระหว่างกระดูก

เกิดแรงดันกลายเป็นฟองอากาศจนเกิดเสียงขึ้น การดึงแบบนี้ไม่ส่งผลใดๆ ต่อข้ออย่างที่เขาใจกัน แต่การดึงหรือหักขอนิ้วเป็นประจำจะทำให้เอ็นรอบๆ ขอสัญเสียความแข็งแรงและความยืดหยุ่น

ความเชื่อ : กินไอศกรีมโยเกิร์ตลดความอ้วน แกรมดีต่อร่างกาย

ข้อเท็จจริง : สิ่งๆที่เหมือนกันระหว่างโยเกิร์ตและไอศกรีมโยเกิร์ตคือ สีขาวของโยเกิร์ต การเลือกรับประทานไอศกรีมที่ทำมาจากโยเกิร์ตย่อมดีกว่าไอศกรีมทั่วไปในเรื่องของปริมาณพลังงานและไขมัน ทั้งนี้หากพิจารณาคุณประโยชน์ที่ได้จากการรับประทานไอศกรีมโยเกิร์ตก็คงจะดีไม่เท่ากับการรับประทานโยเกิร์ต เนื่องจากไอศกรีมที่ทำมาจากโยเกิร์ตต้องผ่านกระบวนการผลิตและปั่นหลายขั้นตอน ทำให้จุลินทรีย์ชนิดดีต่อสุขภาพนั้นสูญสลายไปหมด ถ้ายากลดความอ้วนหันมารับประทานผลไม้สดแซ่เย็นก็อร่อยไม่แพ้กันค่ะ แกรมยังดีต่อสุขภาพอีกด้วย

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today

